

April bis September	<b>19:00 Uhr Geführte Abendwanderung</b> ca. 6 km Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
Ganzjährig	<b>19:00 - 20:00 Uhr Line Dance</b> Verschiedene Rhythmen und Tanzstile bringen das Herz – Kreislauf - System in Schwung. Treffpunkt: Klinik Fürstehof/Sporthalle 2. UG
<b>Freitag:</b>	
Ganzjährig	<b>9:30 - 10:15 Uhr Gymnastik 60 +</b> Mobilisierung des Körpers, bei leichter Kräftigung und Dehnung. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
Ganzjährig	<b>10:30 - 11:15 Uhr Faszientraining</b> Muskelverspannung lösen. Durch die spezielle Ansteuerung des Bindegewebes kommt es zur verbesserten Durchblutung, sowie Straffung und Steigerung der Beweglichkeit. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
April bis Oktober	<b>10:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang</b> Entdecken Sie mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen die Schönheit(en) unseres Kurparks. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
Ganzjährig	<b>15:30 Uhr Kurstadtführung</b> ca. 1,5 h Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
Ganzjährig	<b>17:00 - 17:45 Uhr Power Workout</b> Kombination aus Kräftigungs-, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle

<b>Samstag:</b>	
Ganzjährig	<b>9:30 - 10:15 Uhr Rücken in Bewegung</b> Ganzheitliche Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung des Rückens. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
Ostern bis 1. Nov. Sa., So. + feiertags	<b>Ganztags: freie Fahrt mit dem Naturparkbus</b> mit Fahrradanhänger z.B. zu den Externsteinen, zur Adlerwarte Berlebeck, zum Hermannsdenkmal oder zum Freilichtmuseum nach Detmold. Abfahrt stündlich ab 10:07 Uhr an der Touristinformation am Europa-Platz
April bis Oktober	<b>16:00 Uhr kostenlose Führung in der Dunsthöhle</b> Am Helvetiushügel
<b>Sonntag:</b>	
Ostern bis 1. Nov. Sa., So. + feiertags	<b>Ganztags: freie Fahrt mit dem Naturparkbus</b> mit Fahrradanhänger z.B. zu den Externsteinen, zur Adlerwarte Berlebeck, zum Hermannsdenkmal oder zum Freilichtmuseum nach Detmold. Abfahrt stündlich ab 10:07 Uhr an der Touristinformation am Europa-Platz
Ganzjährig	<b>13:30 Uhr Wandernachmittag</b> ca. 12 km Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
Mai bis Oktober	<b>13:45 Uhr „Kleine Wesertour“</b> mit der Flotte Weser in Hameln (Ein Ticket ist vorher in der Touristinformation am Europa-Platz abzuholen), Abfahrt am Anleger „Am Stockhof“, Dauer 1 Std.
Ganzjährig	<b>15:00 Uhr „Tanztee“</b> im Hotel Steigenberger.

**AUFGELADEN...  
ABGEFAHREN!**



**E-SHARING**  
E-Mobilität in Bad Pyrmont

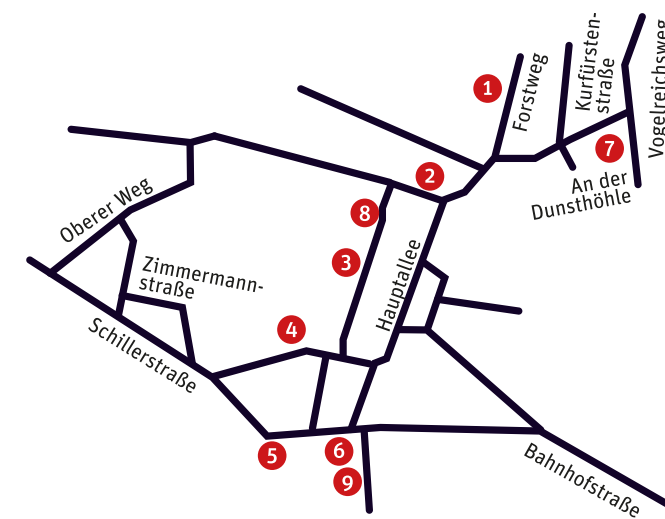


Noch Fragen??? Telefon: 05281 940 511

Zu mieten bei der  
**Touristinformation**  
Europa-Platz 1



Immer auf dem richtigen Weg  
zu Ihren Urlaubs-Erlebnissen:



- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1 - Hufeland Therme                        | 6 - Touristinformation  |
| 2 - Gesund & Glückliche-Raum / Wandelhalle | 7 - Dunsthöhle          |
| 3 - Kurpark / Brandenburger Tor            | 8 - Hotel Steigenberger |
| 4 - Schloss / Museum                       | 9 - Naturparkbus        |
| 5 - Pyrmonter Welle                        |                         |

Überreicht durch:

**BAD PYRMONT**  
TOURISMUS

Bad Pyrmont Tourismus GmbH  
Europa-Platz 1, 31812 Bad Pyrmont  
Telefon 05281 940511  
info@badpyrmont.de  
[www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de)

**Öffnungszeiten:**  
April-Oktober  
Mo.-Fr. 9.00-17.30 Uhr  
Sa.-So. 10.00-16.00 Uhr

November-März  
Mo.-Fr. 10.00-17.00 Uhr  
Sa. 10.00-13.00 Uhr

**BAD PYRMONT**  
AktivOase unter Palmen



**Gesund & Glückliche**

Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm  
Aktiv. Vielfältig. Flexibel.



Alle Angebote für Gäste der Pyrmont Plus Betriebe inklusive!

**Programm 2020**



Folgende Highlights genießen Sie mit Pymont Plus täglich **KOSTENLOS:**



**5\* Hufeland Therme**  
(1 x täglich zu den Öffnungszeiten für 1,5 h, Aufpreis für 3 h = 4,- €, ganztags 7,- €)



**Erlebnisbad Pymonter Welle**  
(1 x täglich unbegrenzt zu den Öffnungszeiten)



**E-Bike Verleih**  
(1x täglich für 2 h zu den Öffnungszeiten der Touristinformation, nach Verfügbarkeit)



**Museum im Schloss Bad Pymont**  
(1 x täglich unbegrenzt zu den Öffnungszeiten)



**Nutzung der Stadtbusse**  
(Linie 61, 62 und 63 tägl. zu den Fahrzeiten)

Weiterhin genießen Sie folgendes Wochenprogramm mit Pymont Plus **KOSTENLOS:**

**Mitmachen und ausprobieren!**  
Bitte kommen Sie in angemessener **Kleidung** und bringen Sie ein **Handtuch** und etwas zu **trinken** mit. Bei schönem Wetter finden die Kurse draußen statt! **Kein Programm an gesetzlichen Feiertagen.**

♥ : bequeme Kleidung, geringe Intensität  
♥ ♥ : Sportbekleidung, moderate Herz-Kreislauf Belastung  
♥ ♥ ♥ : Sportbekleidung, hohe Intensität

(gilt für alle blau hinterlegten Programmpunkte; Hinweis: eingeschränkte Umkleidemöglichkeit)

**Montag:**

♥ ♥ April bis Oktober	<b>8:00 - 08:45 Uhr Yoga</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bringt den Körper und Geist in Einklang und trainiert die Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
♥ April bis Oktober	<b>10:30 Uhr Durchatmen &amp; Entspannen</b> Sanfte Bewegung für Körper, Geist & Seele mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
♥ April bis Oktober	<b>15:00 Uhr Geführte E-Bike Tour</b> ca. 2 h Anmeldung erforderlich unter Tel. 940 511 Mit Pymont Plus Card nur 8,- € Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz

**Dienstag:**

♥ ♥ ♥ April bis Oktober	<b>9:00 - 09:45 Uhr X – Co Walking</b> Cardiotraining mit kleinen Hanteln zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
♥ ♥ ♥ April bis Oktober	<b>10:00 - 10:45 Uhr Flexi Bar</b> Stabilisierung der Tiefenmuskulatur durch aktives Schwingen des Flexi Bar. Verbessert Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
April bis Oktober	<b>11:00 Uhr Parkbaden</b> Den Kurpark mit allen Sinnen erleben mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
Ganzjährig	<b>15:30 Uhr „Musik-Quiz“ oder „Bingo“</b> in der Wandelhalle oder Kurpark-Konzertmuschel, Termine im jeweils aktuellen Kur-Journal.
April bis Oktober	<b>19:00 Uhr Kurstadtführung</b> ca. 1,5 h Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz

**Erlebnisprogramm *Gesund & Glückliche* Gesundheitsvorträge in der Wandelhalle**  
„Ernährungswissen leicht gemacht“ | „Medizin im Dialog“  
„Entspannung verstehen und erlernen“ | „Gehirnjogging für Alle“  
**Themen & Termine im aktuellen Kurjournal**

**Mittwoch:**

♥ ♥ April bis Oktober	<b>9:30 - 10:15 Uhr Pilates</b> Balance finden. Bauch- und Rückenmuskeln werden gestärkt, der Körper gekräftigt und gezielt der Gleichgewichtssinn geschult. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
♥ April bis Oktober	<b>10:20 - 10:50 Uhr Stretch &amp; Relax</b> Entspannung erfahren. Durchatmen, zur Ruhe kommen und den Körper mobilisieren. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
April bis Oktober	<b>11:00 Uhr Damals in Pymont</b> „Helene zu Waldeck und Pymont“ begleitet durch den Kurpark. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
nur jeden 1. Mittwoch im Monat April bis Oktober	<b>14:30 Uhr „Pilgerpfad durch den Kurpark“</b> mit Pastorin Birgit Löhmann Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor Termine im jeweils aktuellen Kur-Journal
♥ April bis Oktober	<b>15:00 Uhr Geführte E-Bike Tour</b> ca. 2 h Anmeldung erforderlich unter Tel. 940 511 Mit Pymont Plus Card nur 8,- € Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
April bis Oktober	<b>16:15 Uhr „Offenes Singen“</b> mit Chorleiterin Beatrice Cirkel Treffpunkt: Wandelhalle oder Kurpark-Konzertmuschel Termine im jeweils aktuellen Kur-Journal

♥ April bis Oktober	<b>16:30 Uhr Kraftorte Bad Pymonts entdecken</b> ca. 1,5 h mit unserem Reiki-Heiler Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
<b>Donnerstag:</b>	
♥ ♥ Ganzjährig	<b>9:00 - 09:45 Uhr Rücken in Bewegung</b> Ganzheitliche Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung des Rückens. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
♥ ♥ ♥ Ganzjährig	<b>10:00 - 10:45 Uhr X – Co Walking</b> Cardiotraining mit kleinen Hanteln zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
♥ April bis Oktober	<b>11:00 Uhr Gedanken tanken</b> Denksportaufgaben für jedes Alter mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
Ganzjährig	<b>15:00 Uhr Schlossführung</b> Treffpunkt: Museumskasse
♥ ♥ Ganzjährig	<b>16:00 - 17:00 Uhr Yoga</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bringt den Körper und Geist in Einklang und trainiert die Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle

